



# Col rizada con nueces y pasas

Sirve: 5 porciones

## Ingredientes

- 1/4 taza** nueces, picadas
- 2 cucharadas** aceite vegetal
- 2 clavos** dientes de ajo, picados
- 1 racimo** manojo de col rizada, sin tallos y picada
- 1/2 taza** pasas
- sal (opcional, al gusto)

## Preparación

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. En una bandeja para hornear, tueste las nueces durante 5 minutos.
3. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>170</b>
<b>Grasa total</b>	<b>10 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>30 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>20 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Añada el ajo y la col rizada a la sartén y cocine durante 4 minutos.
5. Añada las pasas y nueces y cocine durante 1 minuto más.
6. Añada sal al gusto (opcional).

## Notas

Para efectos del análisis nutricional y costos se usaron nueces de nogal.

University of Maryland Extension.Eat Smart. Be Fit. Recipes.